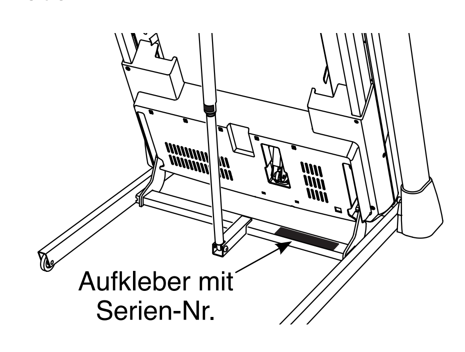


Modell-Nr. PETL79714.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



BEDIENUNGSANLEITUNG



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88
Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

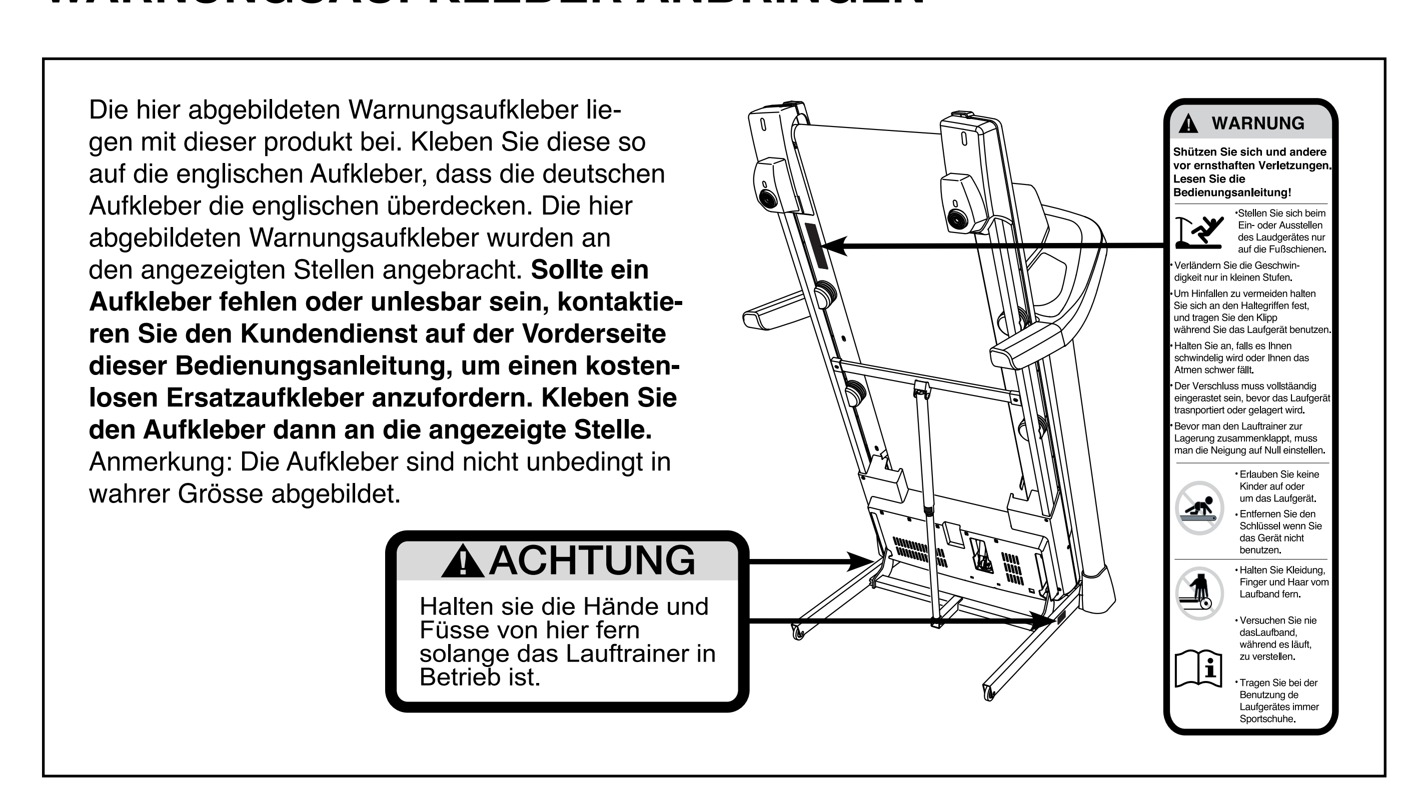
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.**

3. **Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**

4. **Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

7. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

8. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.**

9. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen (272 dt. Pfund).**

10. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**

11. **Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.***

12. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

13. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.**

14. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

15. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 24, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**

16. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18).**

17. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.

20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (wo sich der Netzschalter befindet sehen Sie in der Abbildung auf Seite 5) und ziehen Sie das Netzkabel heraus wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist.

21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 23.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer zu bewegen.

22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.

23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.

24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.

25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

26. **GEFAHR:** ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen der Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.

27. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen PROFORM® ENDURANCE S7 Lauftrainer entschieden haben. Der ENDURANCE S7 Lauftrainer bietet eine beeindru-ckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

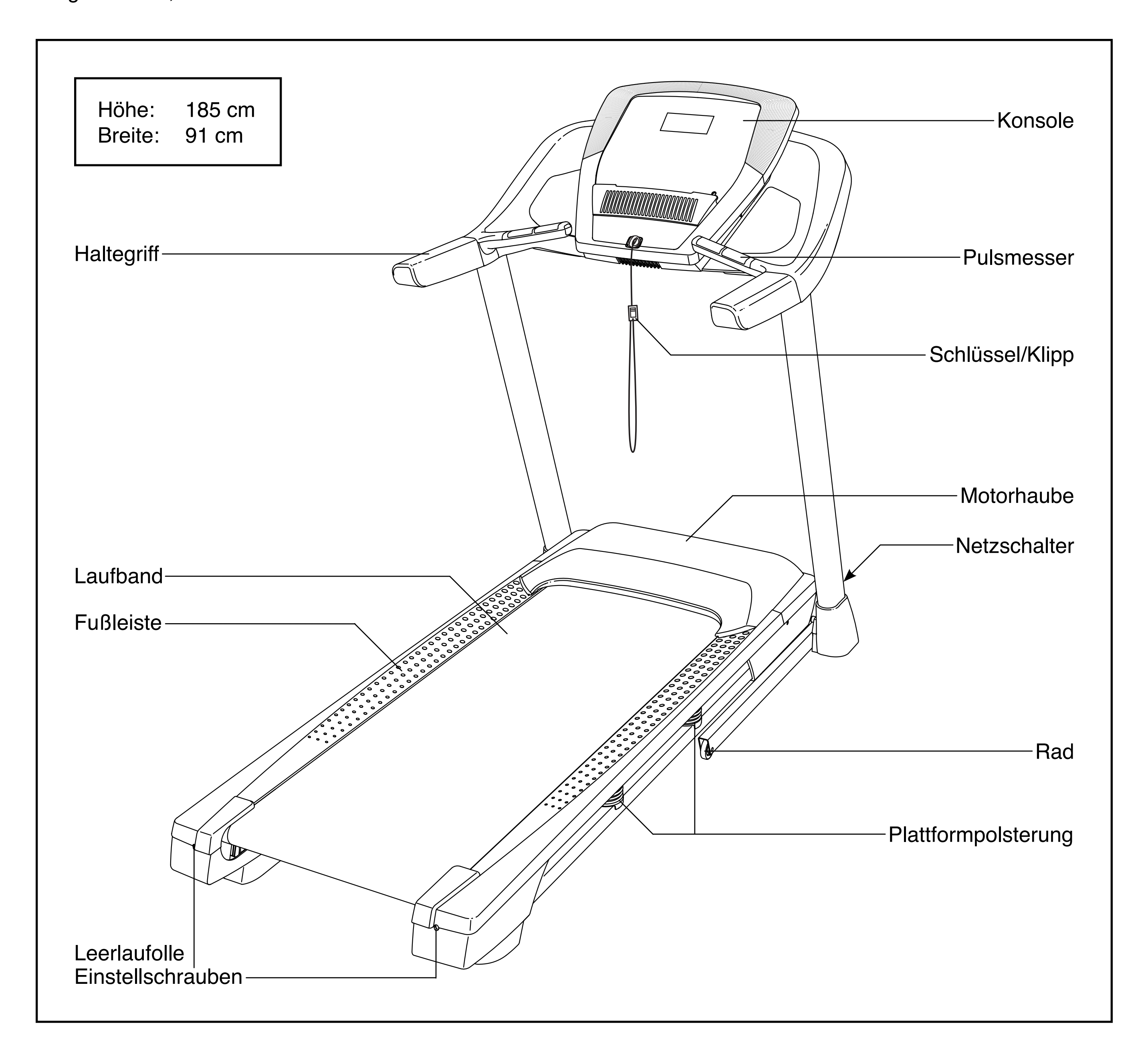
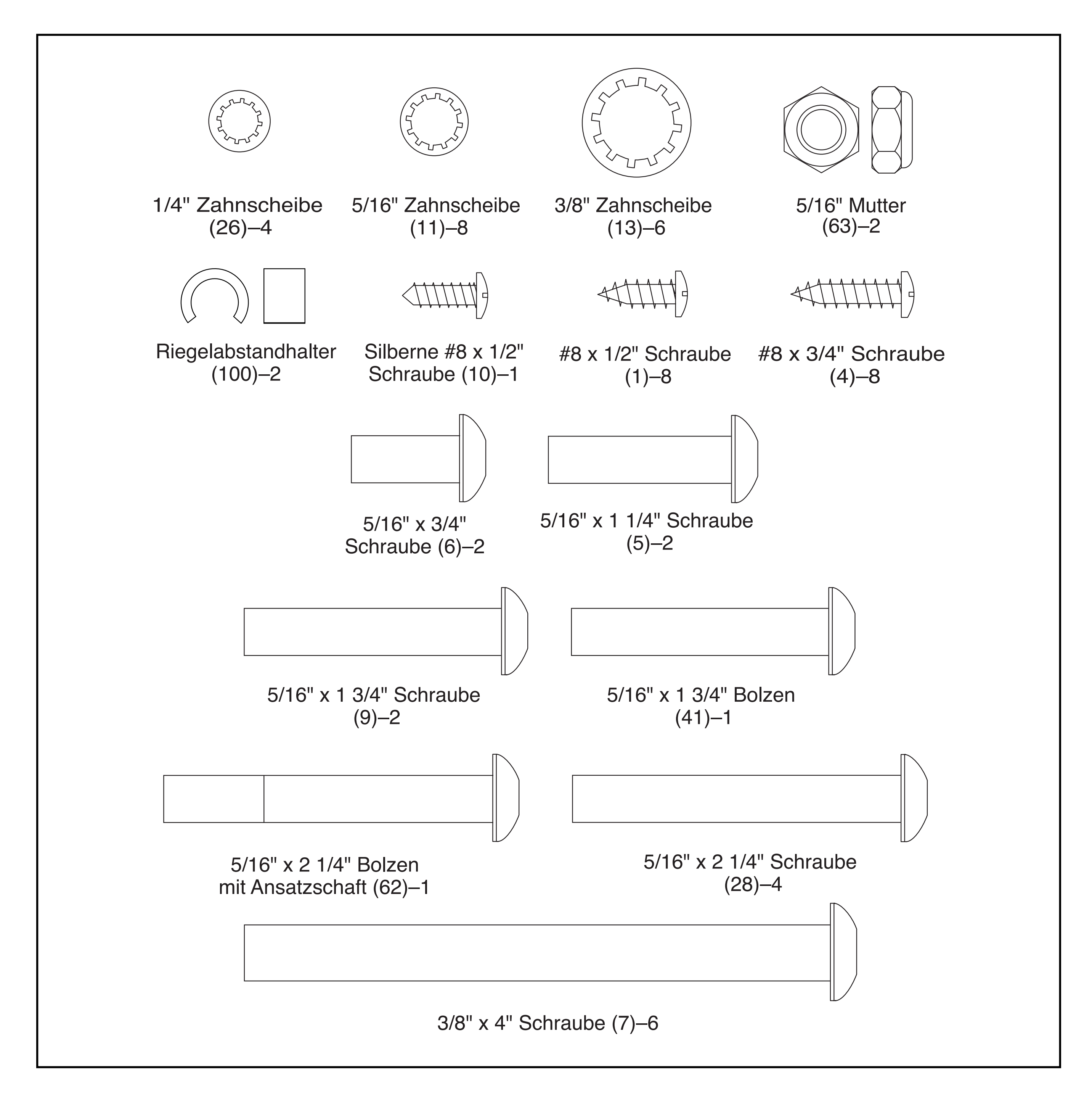


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

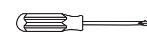
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

  die beigelegten Sechskantschlüssel

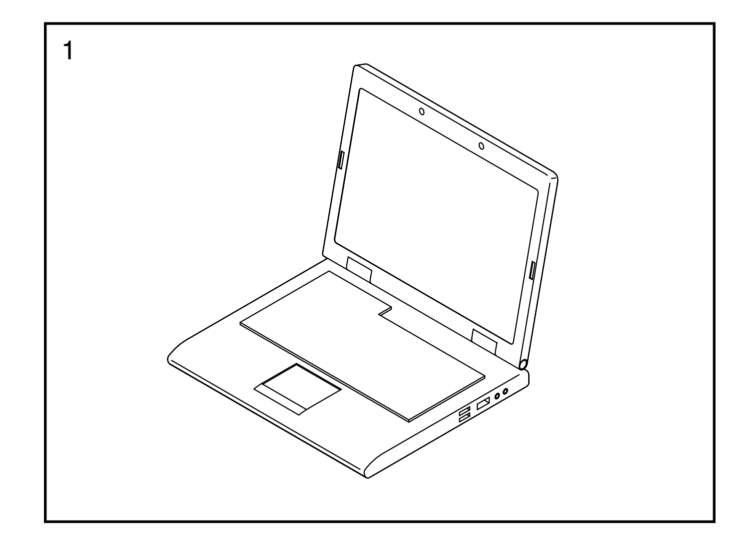
  einen Kreuzschlitzschraubendreher 

  Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.**

   - Aktiviert Ihre Garantie
   - Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
   - Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

   Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

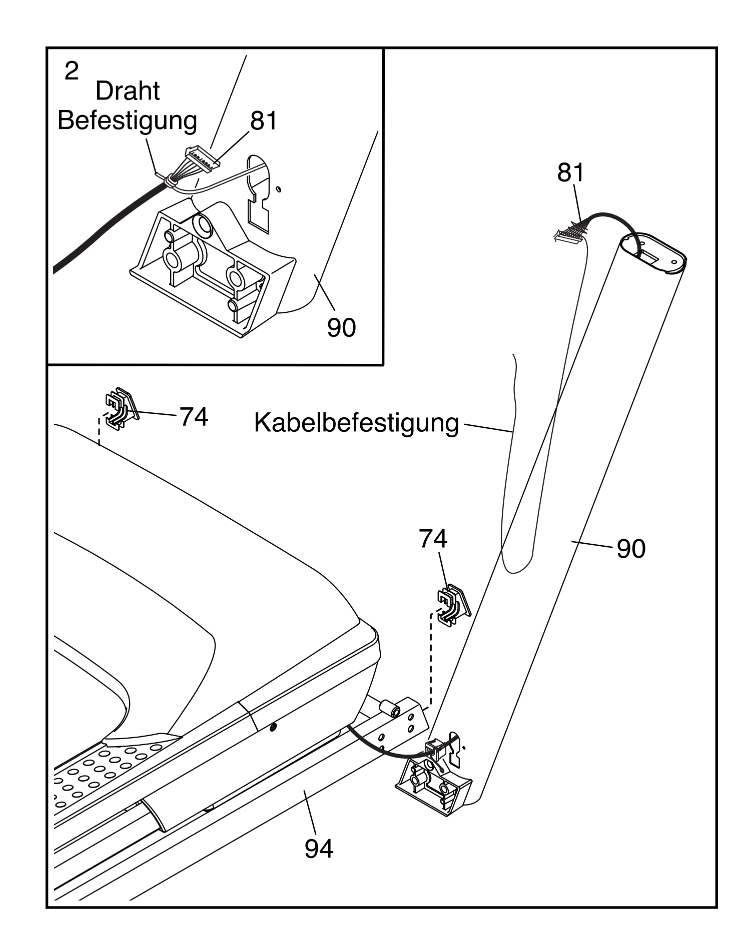


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

   Drücken Sie je eine Basiskappe (74) auf beiden Seiten der Basis (94) auf.

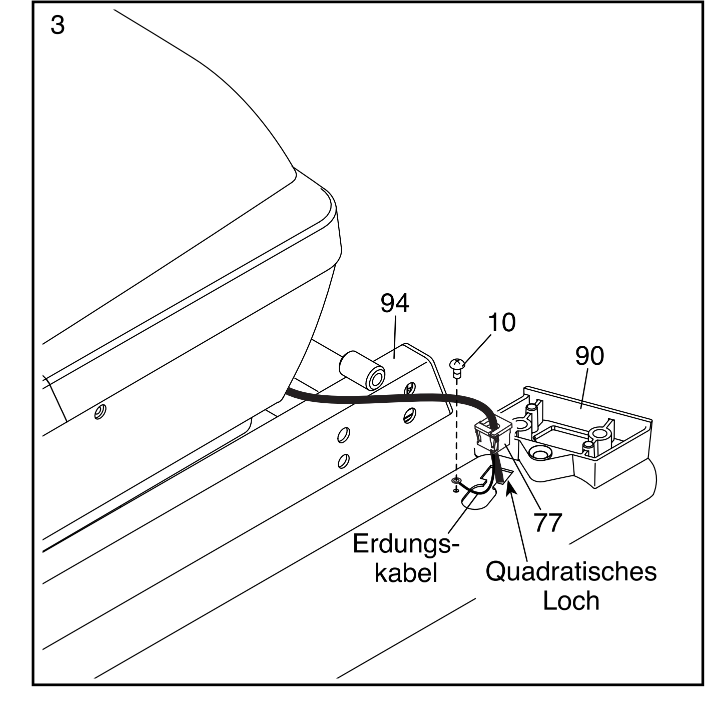
   Identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

   Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung, die sich innerhalb des rechten Pfostens (90) befindet, sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende am rechten Pfosten während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem oberen Ende des rechten Pfostens ziehen.



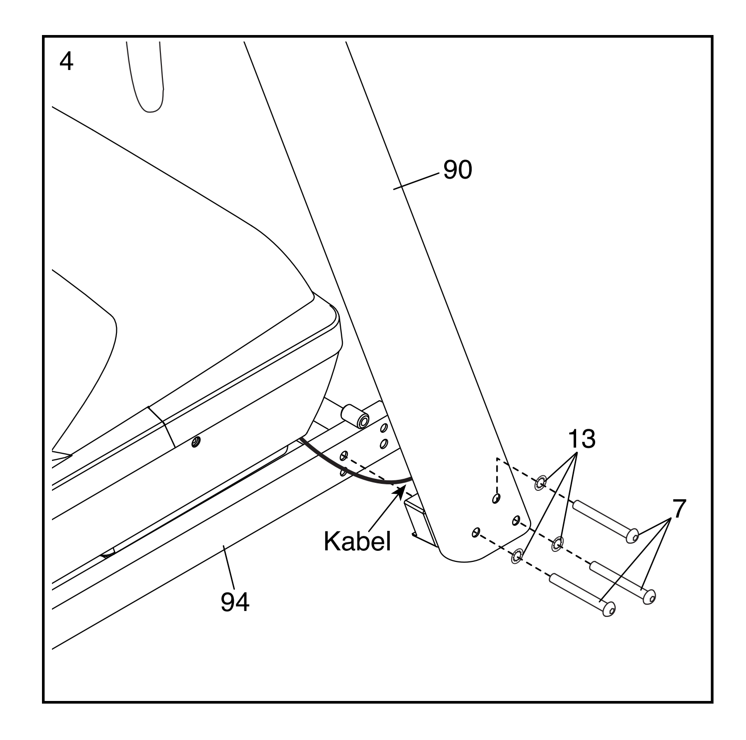
3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) neben der Basis (94) nieder. Drücken Sie eine Dichtung (77) in das quadratische Loch am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, das Erdungskabel nicht abzuklemmen.**

   Befestigen Sie das Erdungskabel mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (10) am rechten Pfosten (90).

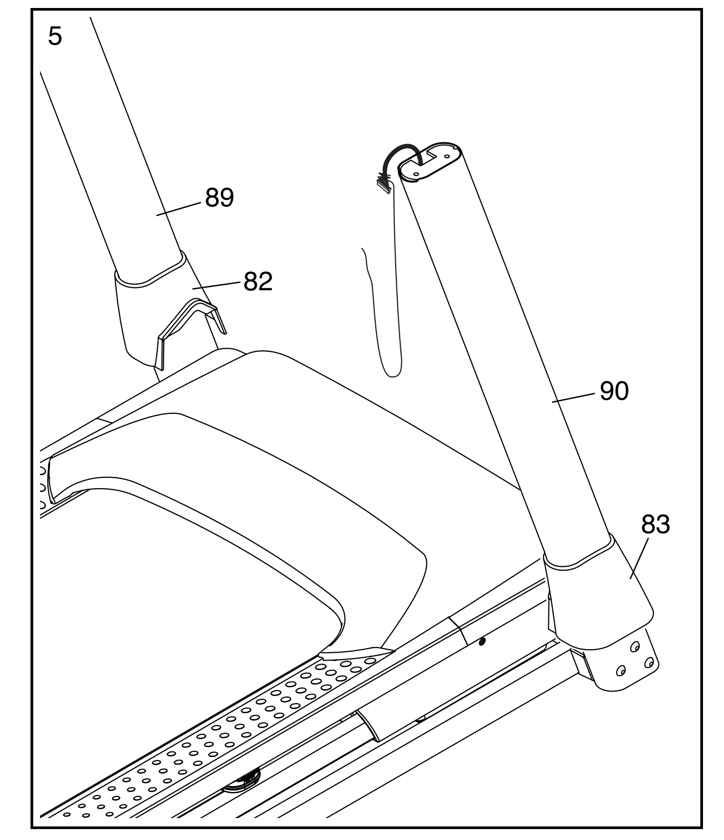


4. Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis (94) hin. **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (7) mit drei 3/8" Zahnscheiben (13) am rechten Pfosten und an der Basis leicht an. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



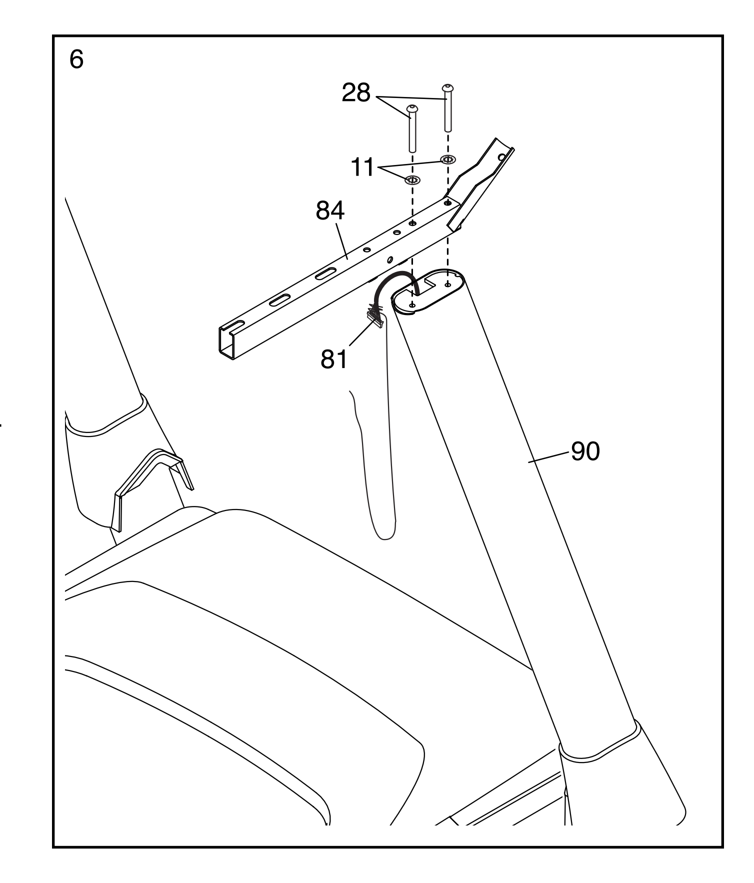
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung auf den linken und auf den rechten Pfosten (89, 90), wie abgebildet, auf. Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest auf.



6. Finden Sie den rechten Haltegriff (84).

   Befestigen Sie den rechten Haltegriff (84) mit zwei 5/16" x 2 1/4" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) am rechten Pfosten (90). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen. Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

   Befestigen Sie den linken Haltegriff (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am linken Pfosten (nicht abgebildet). Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

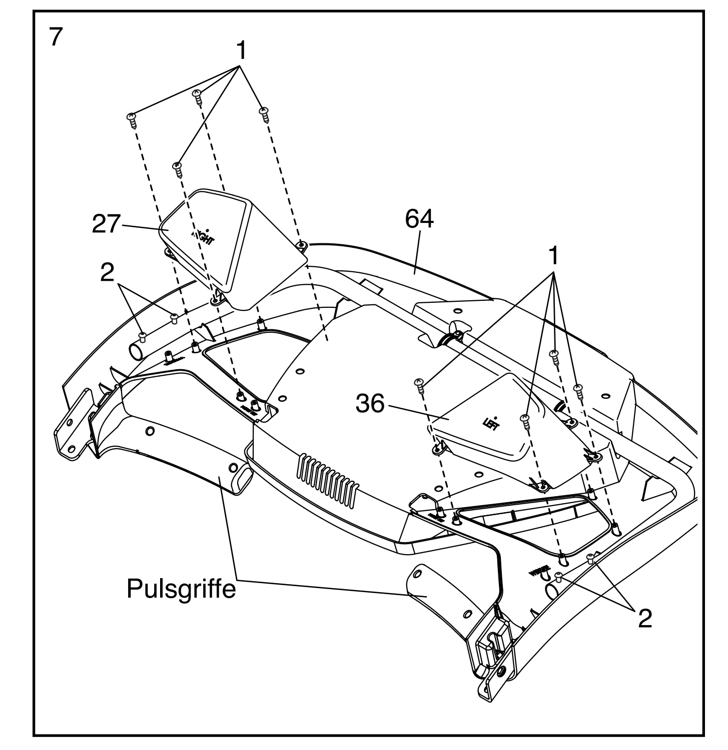


7. Setzen Sie die Konsolenbasis (64) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen der Konsole zu vermeiden. **Halten Sie die Konsolenbasis nicht bei den Pulsgriffen.**

   Ziehen Sie die vier angedeuteten 1/4" x 1/2" Schrauben (2) fest.

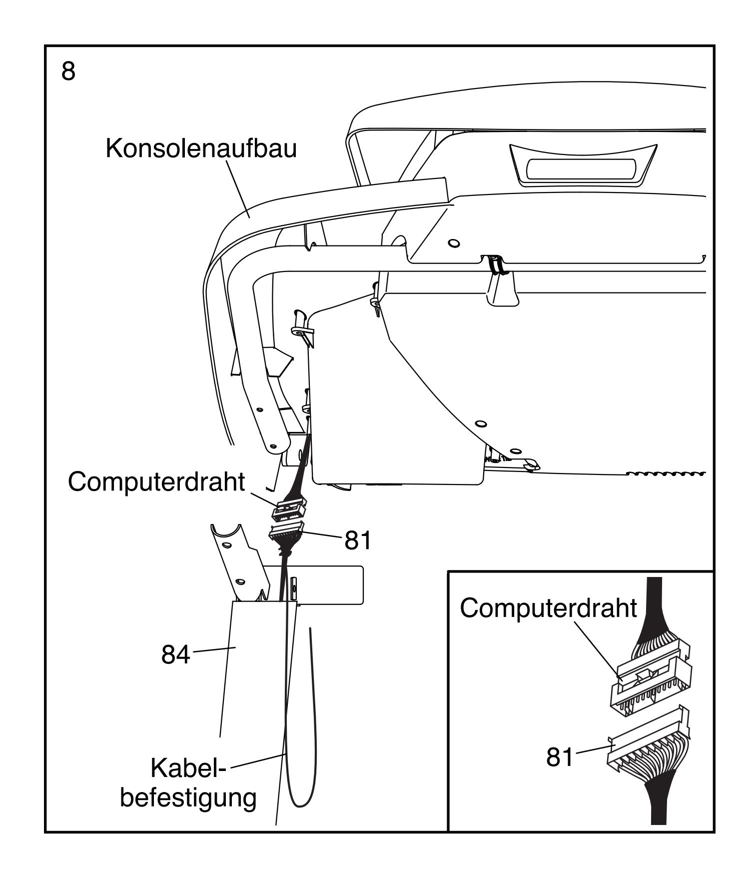
   Identifizieren Sie die linke Ablage (36). Befestigen Sie die linke Ablage mit vier #8 x 1/2" Schrauben (1).

   Befestigen Sie die rechte Ablage (27) mit vier #8 x 1/2" Schrauben (1).



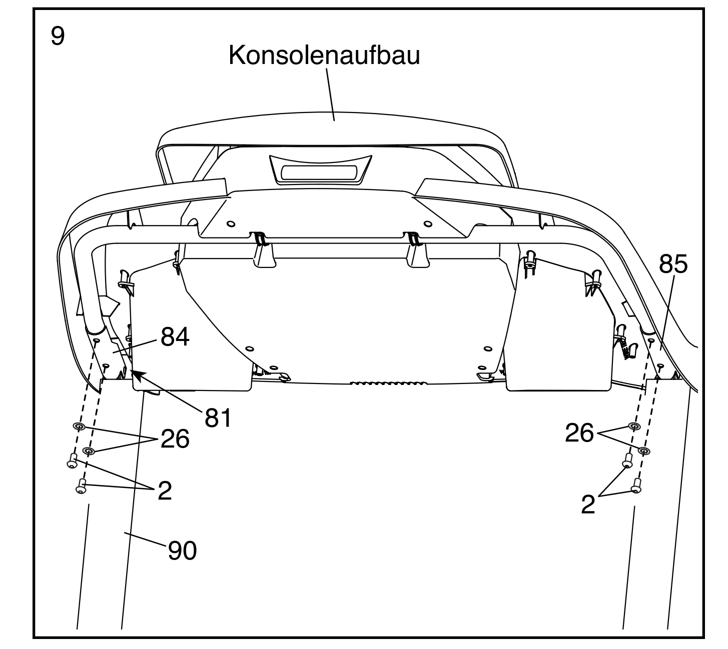
8. Eine zweite Person soll nun den Konsolenaufbau an den rechten Haltegriff (84) und an den linken Haltegriff (nicht abgebildet) hinhalten.

   Siehe Detailzeichnung. Verbinden Sie den Pfostendraht (81) mit dem Computerdraht. **Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DIE KONSOLE BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

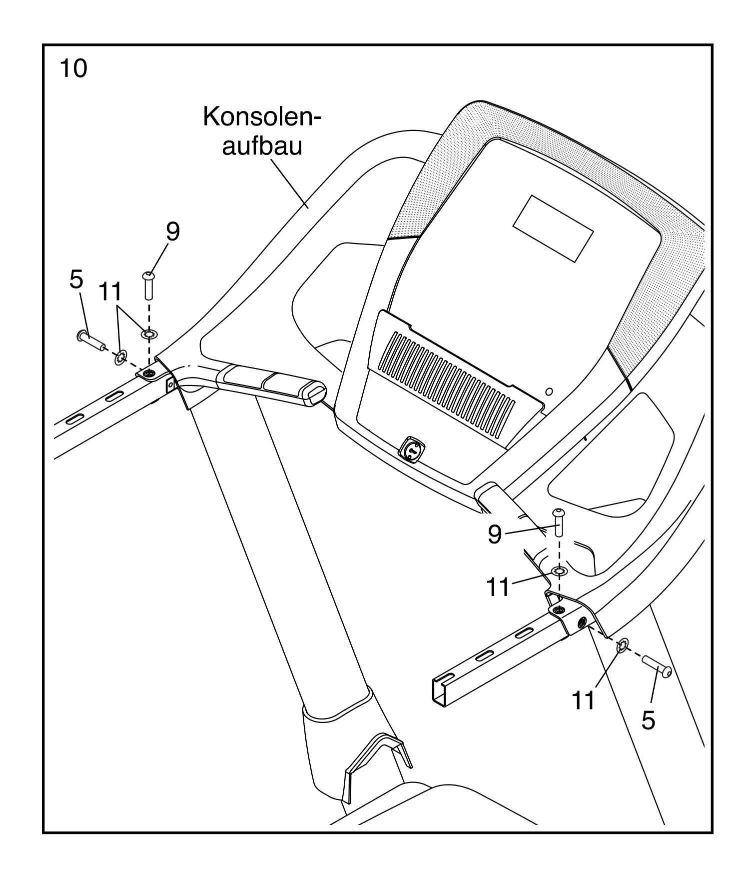


9. Legen Sie den Konsolenaufbau auf den rechten und linken Haltegriff (84, 85). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Schieben Sie jeglichen Überschuss von Pfostendraht (81) in den rechten Pfosten (90) hinein.

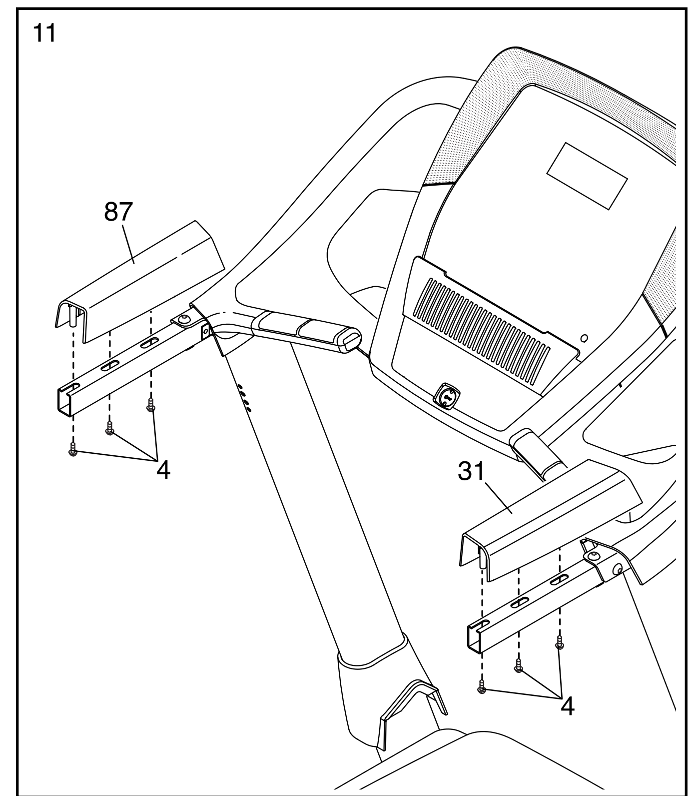
   Befestigen Sie den Konsolenaufbau an den Klammern auf den Haltegriffen (84, 85). Verwenden Sie dazu die vier 1/4" x 1/2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 7 entfernt haben, und vier 1/4" Zahnscheiben (26). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



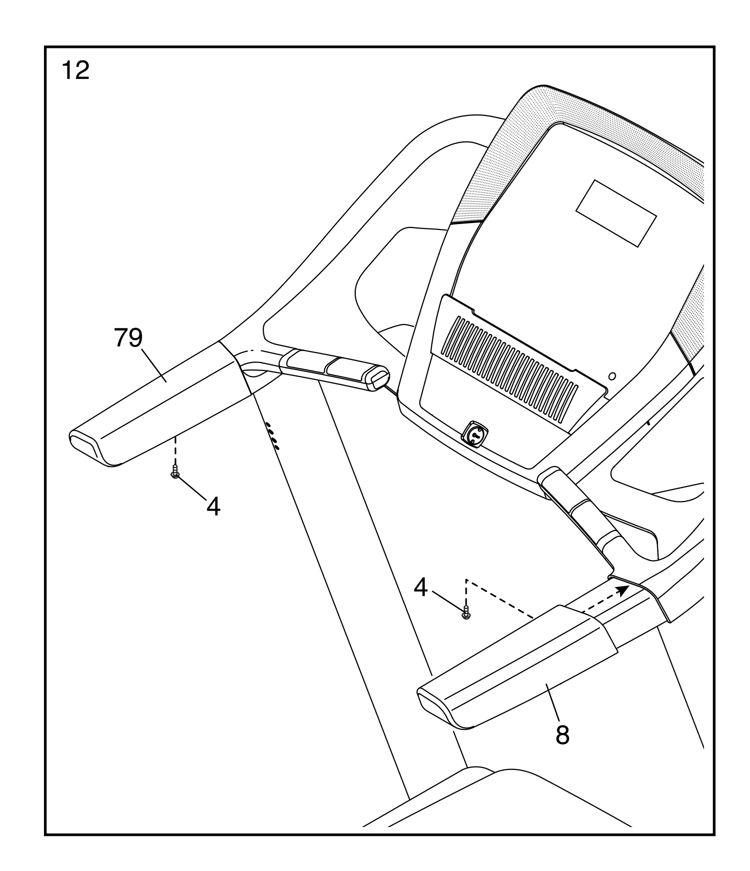
10. Befestigen Sie den Konsolenaufbau mit zwei 5/16" x 1 1/4" Schrauben (5), zwei 5/16" x 1 3/4" Schrauben (9) und vier 5/16" Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



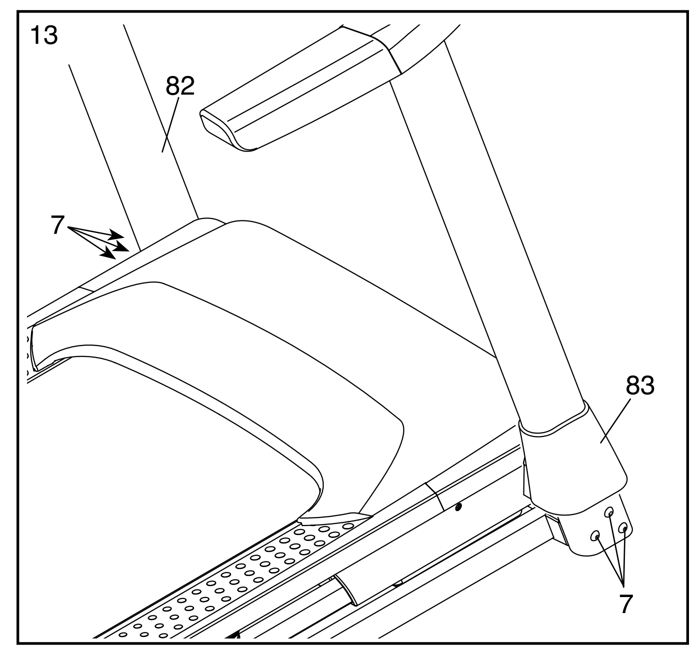
11. Befestigen Sie die rechte und die linke Haltegriffabdeckung (31, 87) mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (4). **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**



12. Schieben Sie die Griffteile für den rechten und den linken Haltegriff (8, 79) auf die beiden Haltegriffabdeckungen (nicht abgebildet). Befestigen Sie die Griffteile mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (4). **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**



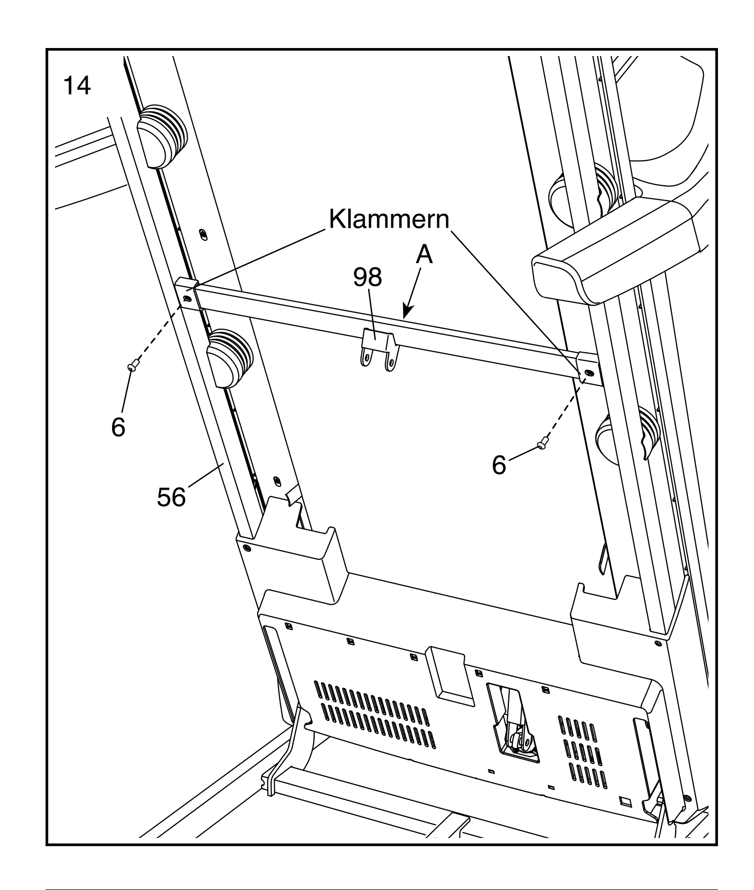
13. Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (7) fest. Drücken Sie nun die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83) nach unten.



14. **Anmerkung: Wird die Montage auf einer glatten Fläche ausgeführt, dann rollt der Lauftrainer bei diesem Schritt möglicherweise etwas nach vorne.**

Stellen Sie den Rahmen (56) nun aufrecht. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 16 vollendet ist.**

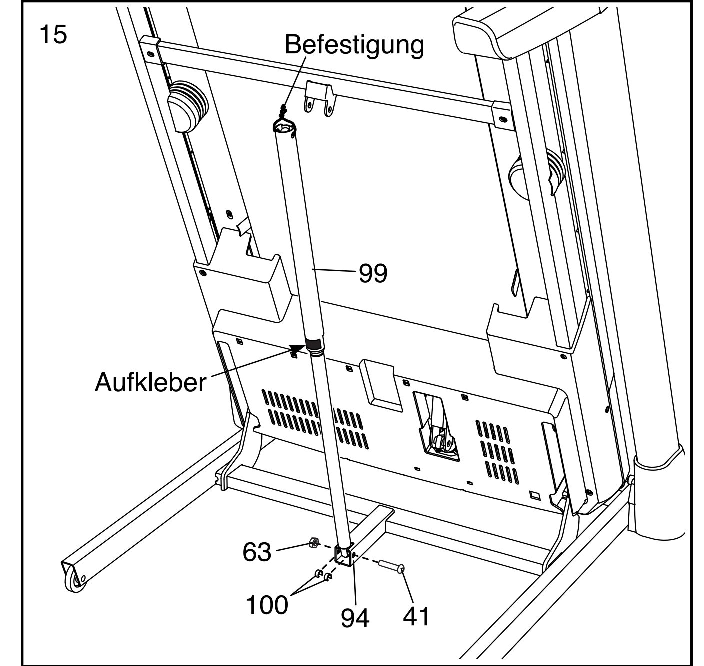
Richten Sie die Verriegelungsquerstange (98) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber mit der Aufschrift “This side toward belt” (diese Seite zum Laufband) (A) zum Lauftrainer hinschaut.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (6) an den Klammern am Rahmen (56).



15. Legen Sie die Lagerungssperre (99) so aus, dass die Aufkleber vom Lauftrainer, wie abgebildet, abgewandt sind.

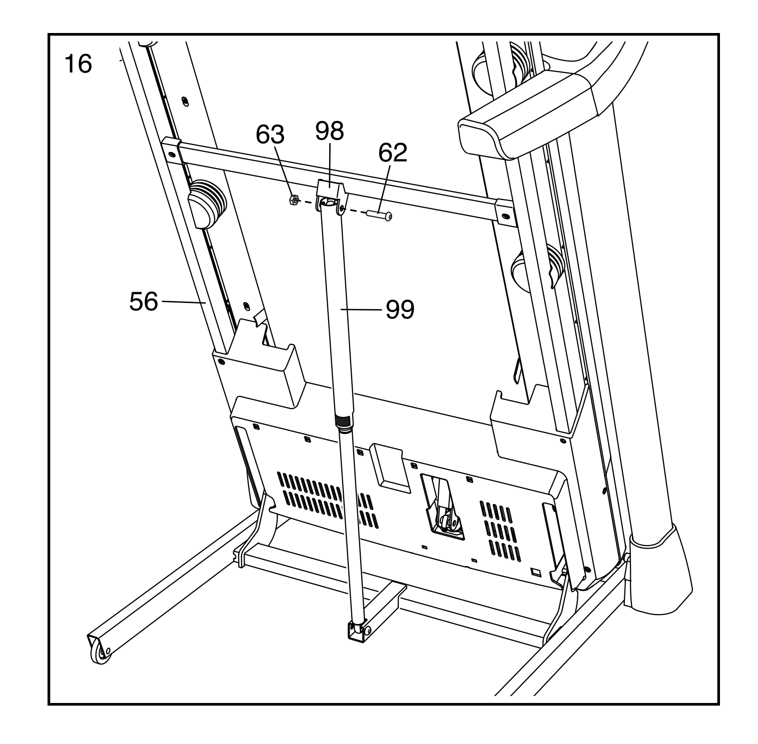
Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (99) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (41), zwei Riegelabstandhaltern (100) und einer 5/16" Mutter (63) an der Klammer der Basis (94).

Stellen Sie die Lagerungssperre (99) jetzt senkrecht auf. Entfernen Sie die Befestigung vom oberen Ende der Lagerungssperre.



16. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (99) an der Klammer auf der Verriegelungsquerstange (98) mit einem 5/16" x 2 1/4" Bolzen mit Ansatzschaft (62) und einer 5/16" Mutter (63).

    Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 23).



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbandes verwendet (siehe Seiten 25 und 26). Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein.

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

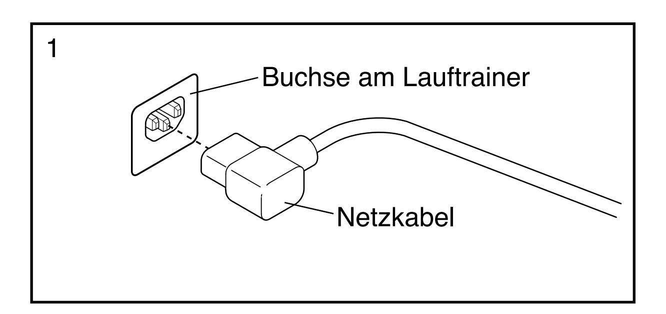
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

⚠ **GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.**

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.

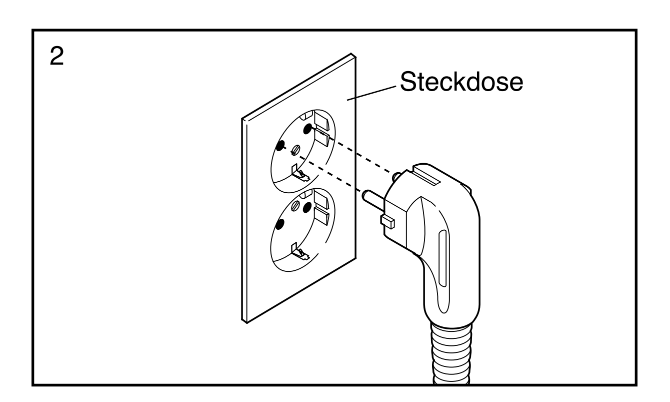
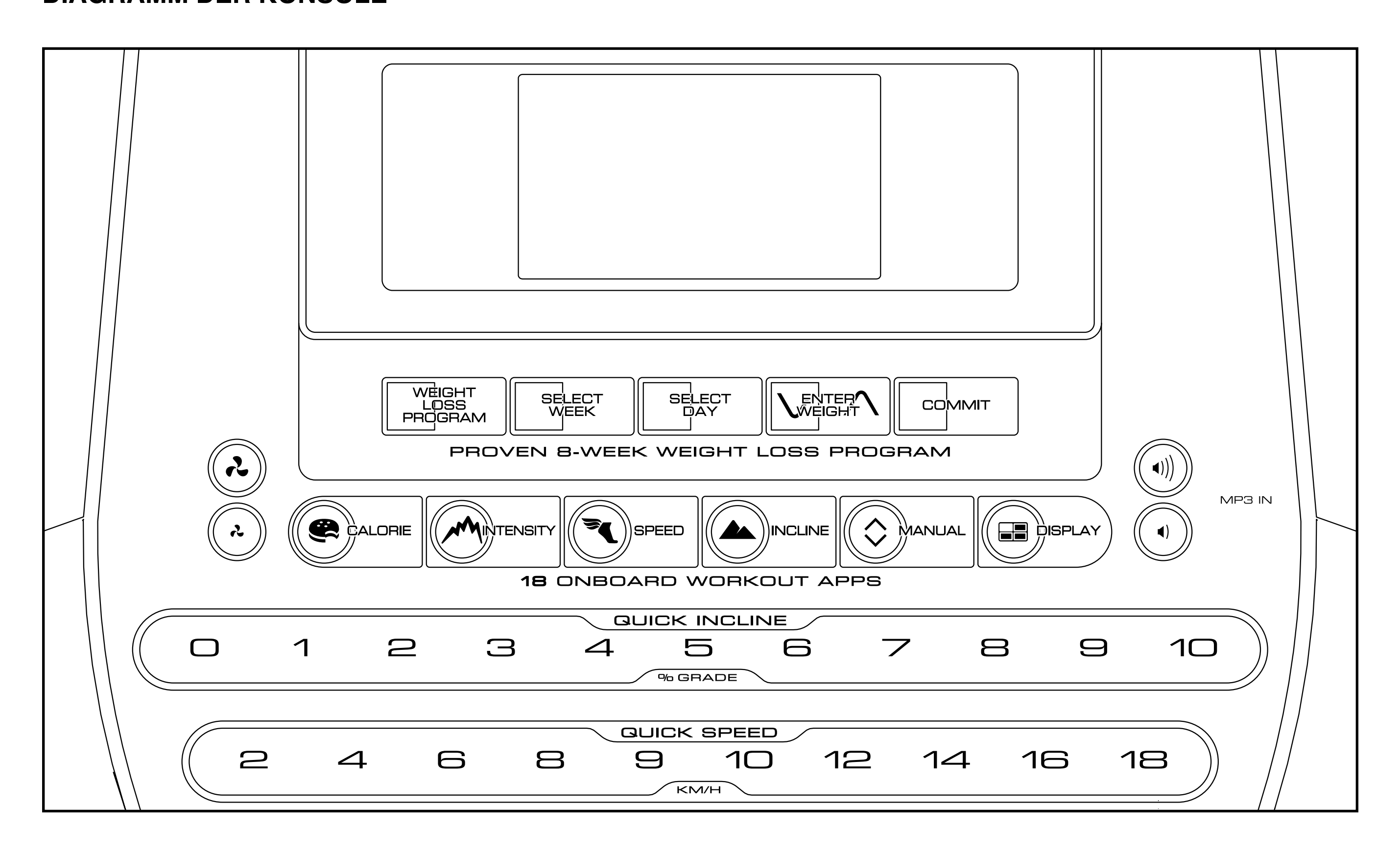


DIAGRAMM DER KONSOLE



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DER KONSOLE

Die Konsole des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten, an.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings liefert die Konsole laufend Rückmeldungen. Man kann mithilfe des Handgriffpulsmessers oder des Brustpulsmessers sogar seine Herzfrequenz messen.

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Ungewollte Pfunde kann man mit dem fortschrittlichen 8-Wochen Gewichtsverlustprogramm loswerden. Jedes Workout im Programm steuert die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden, das Ihnen hilft Ihre gewünschten Resultate zu erreichen.

Sie können sogar während des Trainings Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher durch den Lautsprecher der Konsole anhören.

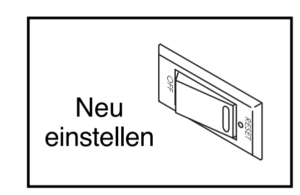
Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um ein 8-Wochen Gewichtsverlustprogramm zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um die Lautsprecheranlage zu benutzen,** siehe Seite 22. **Um den Informationsmodus zu benutzen,** siehe Seite 22.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung mit Kilometern angegeben.

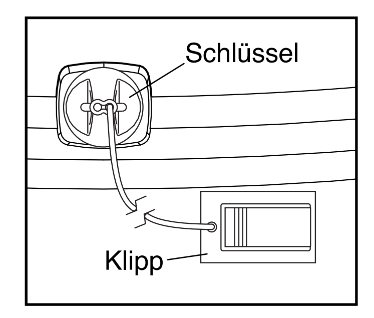
WICHTIG: Falls sich auf der Konsole Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte auf dem Lauftrainer immer saubere Turnschuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 26).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Falls der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn zuerst auf Zimmertemperatur aufwärmen bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls kann das Display oder andere elektronische Teile beschädigt werden.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Lauftrainers. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Entstörposition befindet.



Steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in die Konsole ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus der Konsole herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus der Konsole herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. **Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie die Taste für den manuellen Modus an der Konsole.

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Speed (Beschleunigungs)- Taste oder eine der Quick Speed (schnell-Geschwindigkeits)- Tasten 2 bis 18.

   Wenn Sie die Start- oder die Speedtaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h. zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstaste drücken. Jedes Mal wenn man eine der Tasten drückt, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/händern. Wenn man die Taste länger niedergedrückt hält, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller ändern. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

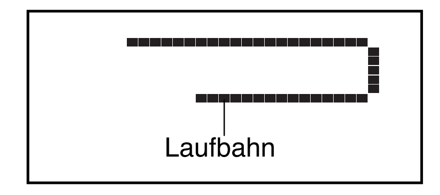
   Wenn Sie eine der nummerierten Quick Speed-Tasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste.

4. **Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.**

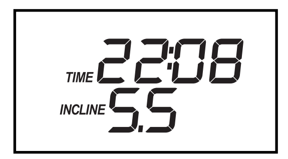
   Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung)-Auf- oder –Ab-Taste oder eine der nummerierten Quick Incline (Schnell-Neigungs)- Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.**

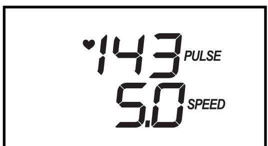


Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, zeigt die obere Hälfte des Displays eine 400 m (1/4 Meile) lange Laufbahn an. Während man geht oder läuft, erscheinen um die Laufbahn herum Indikatoren, bis die ganze Laufbahn aufleuchtet. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

In der oberen Hälfte des Displays kann auch die vergangene Zeit, die Distanz, die man hinter sich gelegt hat, die Geschwindigkeit des Laufbandes oder die Kalorien, die man verbrannt hat, das Tempo in Minuten pro Meile und die Neigung des Lauftrainers aufscheinen. Drücken Sie die Display-Taste mehrmals, bis die gewünschte Information aufscheint.



Die linke, untere Ecke des Displays gibt die vergangene Zeit, die Distanz, die man hinter sich gelegt hat, und den Neigungsgrad des Lauftrainers an. Anmerkung: Wenn ein Onboard-Workout eingestellt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.



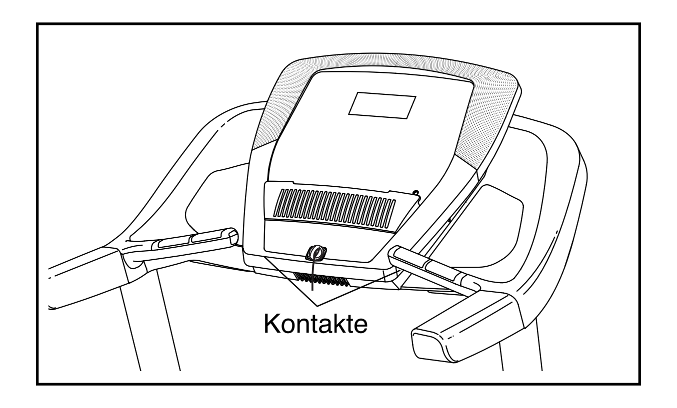
Die rechte, untere Ecke des Displays gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien, die Geschwindigkeit des Laufbandes und Ihr Tempo an. Die rechte Seite des Displays zeigt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen.

Um das Display neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Pulsmesser und den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, wird die Konsole Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Um den Brustgurt-Pulsmesser zu kaufen, siehe Seite 22.

Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und legen Sie ungefähr zehn Sekunden lang Ihre Handflächen auf die Metallkontakte der Pulsstange; vermeiden Sie es dabei, **Ihre Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. **Schalten Sie, den Ventilator auf Wunsch ein.**

Der Ventilator bietet einige Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilator Auf- oder -Ab-Taste um die Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

8. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.**

   Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null. Die Neigung muss auf Null gestellt werden, sonst könnte es sein, dass Sie den Lauftrainer beschädigen, wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Entfernen Sie dann den Schlüssel von der Konsole und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

   Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, stellen Sie den Netzschalter auf Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. **Wählen Sie ein Onboard-Workout.**

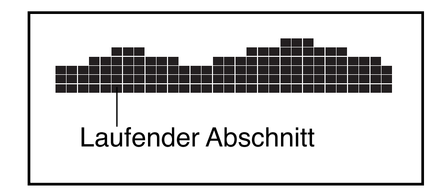
   Umein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Kalorientaste, die Intensitätstaste, die Neigungstaste oder die Geschwindigkeitstaste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

   Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, wird die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die maximale Neigungseinstellung des Workouts am Display für ein paar Sekunden blinken und ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts wird über das Display rollen. Falls Sie ein Kalorien-Workout wählen, erscheint auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbrauchen werden, am Display.

3. **Starten Sie das Workout.**

   Drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste, um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Jedes Programm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

   Während des Workouts wird der Querschnitt Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Ist für die nächste Einheit eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am Display bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neuen Einstellungen einstellt.

   Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband kommt dann langsam zum Stehen.

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel von Ihrem Gewicht. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbandes während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

   Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten manuell verändern. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.**

   Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Beschleunigungstaste Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Die untere, linke Ecke des Displays zeigt die noch verbleibende Zeit anstatt der schon vergangenen Zeit an.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. **Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

7. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.**

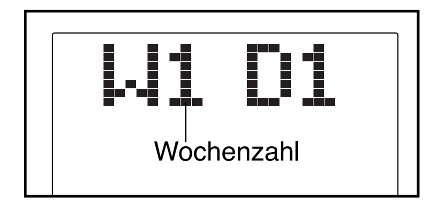
   Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES 8-WOCHEN GEWICHTSVERLUST-WORKOUTS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.**

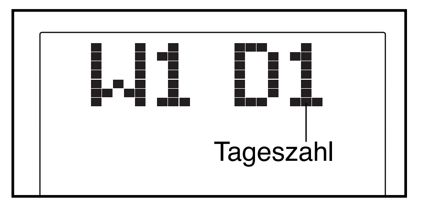
   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. **Wählen Sie die gewünschte Woche des Programms.**

   Um die gewünschte Woche des Programms zu wählen, drücken Sie die Select Week (Wochenauswahl)-Taste mehrmals, bis die Zahl der gewünschten Woche am linken oberen Display erscheint.

3. **Wählen Sie den gewünschten Tag des Programms.**

   Es gibt drei-Tage-Workouts für jede Woche des Programms.

   Um den gewünschten Tag des Programms zu wählen, drücken Sie die Tagesauswahl-Taste mehrmals, bis die Zahl des gewünschten Tages am rechten oberen Display erscheint.

4. **Geben Sie Ihr Gewicht ein.**

   Die Konsole kann die Anzahl an Kalorien, die Sie verbrauchen werden, genauer berechnen, wenn man das Gewicht möglichst genau angibt. Verwenden Sie dazu die Enter Weight (Gewichtseingabe)-Auf- und -Ab-Tasten. Der Computer wird die Intensitätsstufe des Workouts je nach der Eingabe des Gewichts einstellen.

5. **Starten Sie das Workout.**

   Drücken Sie erst die Commit-Taste und dann die Start-Taste, um das Workout zu starten.

   Das Workout wird auf die gleiche Weise wie das Onboard-Workout funktionieren (siehe Schritt 3 auf Seite 20).

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Die linke untere Ecke des Displays zeigt die noch verbleibende Zeit anstatt der schon vergangenen Zeit an.

7. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

8. **Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

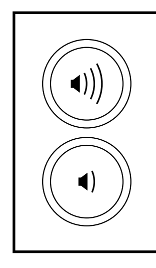
9. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE

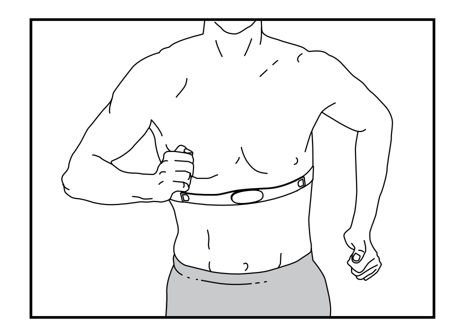
Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Lautsprecher an der Konsole zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse an der Konsole und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder anderen persönlichen Audio-Players ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Audiokabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.**

Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler an der Konsole oder der Lautstärkeregler auf Ihrem persönlichen Audio-Player ein.



Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf die Konsole.

DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTLICHE BRUSTPULSMESSER



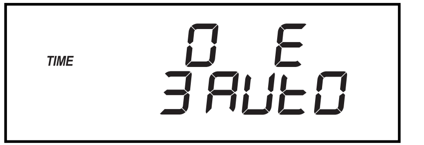
Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die besten Resultate erhält man dann, wenn man während der Workouts den Puls im richtigen Bereich hält. Der zusätzlich erhältliche Brustpulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch Sie individuelle Fitnessziele leichter erreichen. **Information zum Kauf eines Brustpulsmessers finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.**

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus, der die Benutzerinformation des Lauftrainers verfolgt. Im Informationsmodus kann man auch Meilen oder Kilometer als Maßeinheit wählen.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stopp-Taste gedrückt während Sie den Schlüssel in die Konsole stecken. Lassen Sie dann erst die Stopp-Taste wieder los. Wenn der Informationsmodus eingestellt ist, erscheinen am Display die folgenden Informationen:

- Die Anzahl an Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war.



- Die Gesamtdistanz in Meilen oder Kilometern, die das Laufband zurückgelegt hat.
- Ein “E” für englische Meilen oder ein “M” für metrische Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Verlangsamungstaste.
- Ein On (Ein), Off (Aus), oder Auto für die Hintergrundbeleuchtungseinstellung. Um die Hintergrundbeleuchtungseinstellung zu ändern, drücken Sie die Beschleunigungstaste.

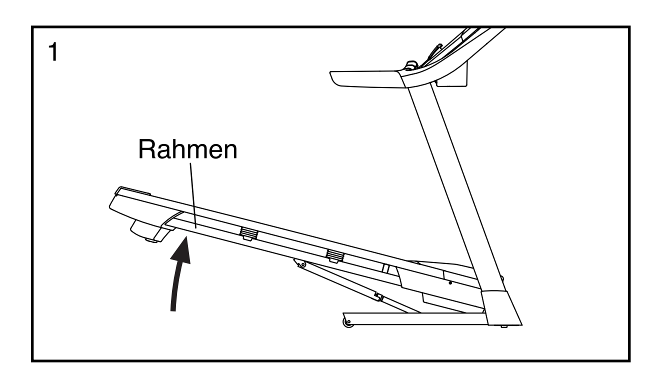
Um aus dem Informationsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

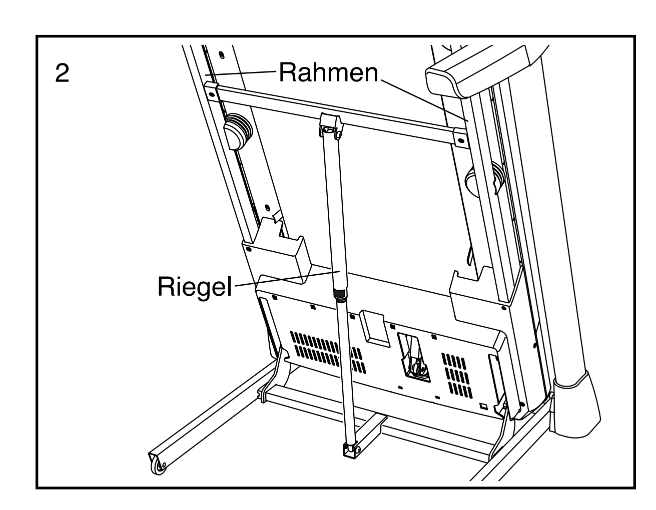
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil markiert wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie die Beine und halten Sie den Rücken gerade, während Sie den Rahmen zur Hälfte aufrichten.**



2. Heben Sie den Rahmen hoch, bis die Lagerungssperre in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre einrastet.**

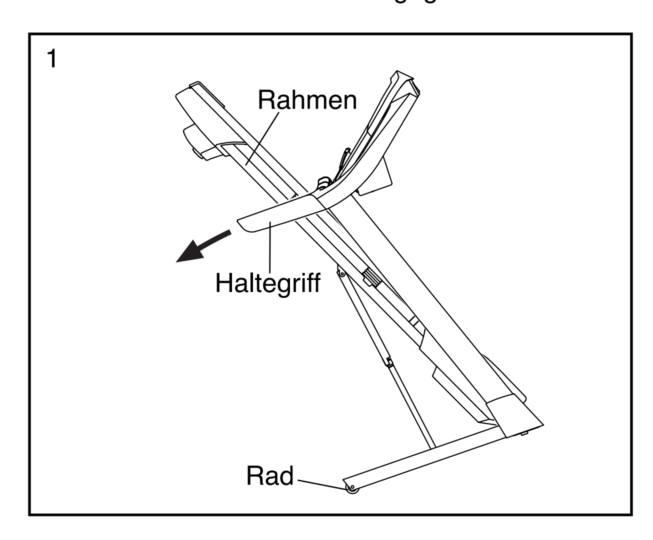


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Sorgen Sie dafür, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und einen der Haltegriffe fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.

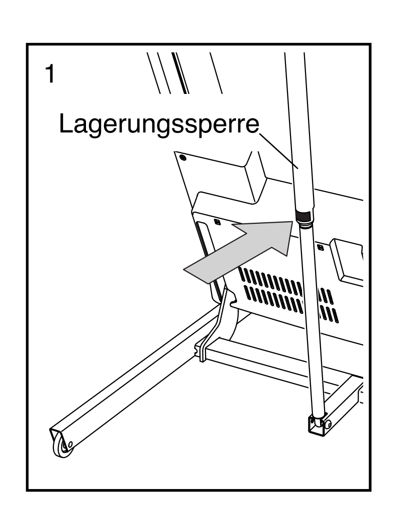


2. Ziehen Sie am Haltegriff bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Transportieren Sie ihn vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**

3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie mit den Händen am oberen Ende des Lauftrainerrahmens. Drücken Sie die Lagerungssperre mit dem Fuß an der in der Abb. gezeigten Stelle und lassen Sie den Rahmen dann langsam auf den Boden gleiten.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie als erstes den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel, um die äußeren Teile des Lauftrainers zu reinigen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern, um ein Beschädigen derselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERBEHEBUNG

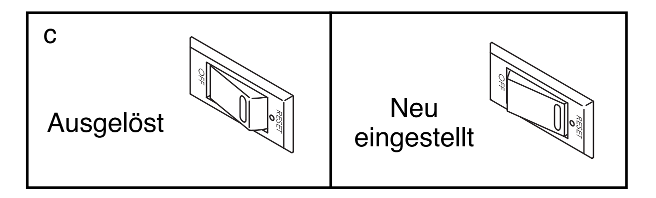
Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 16). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

b. Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel in der Konsole steckt.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.

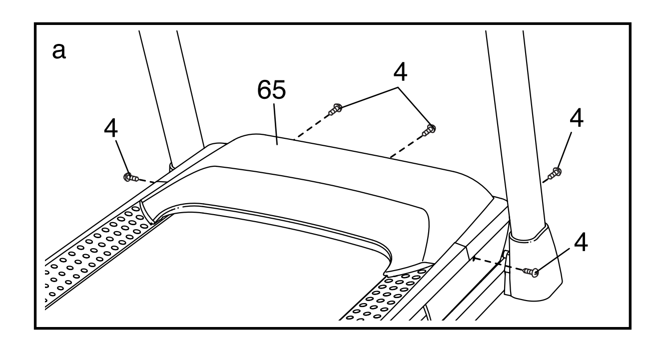
b. Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten fünf Minuten und stecken es wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.

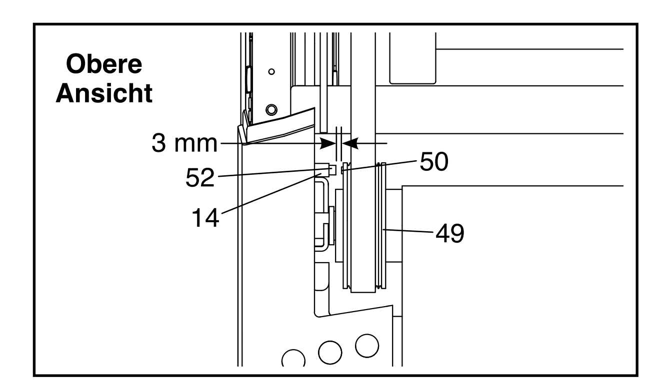
d. Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Displays der Konsole funktionieren nicht richtig

a. Entfernen Sie den Schlüssel von der Konsole und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie nun die fünf #8 x 3/4" Schrauben (4) und drehen Sie vorsichtig die Motorhaube (65) herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (14), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang ein, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



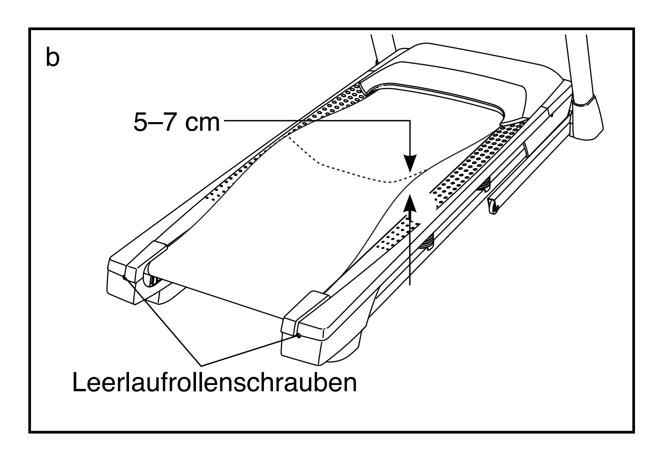
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

a. Halten Sie die Stopp-Taste und die Speed (Beschleunigungs)-Taste niedergedrückt, stecken Sie den Schlüssel in die Konsole und lassen Sie dann die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste los. Drücken Sie nun die Stopp-Taste und dann die Incline (Neigungs)-Auf- oder –Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stopp-Taste nochmals und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers beeinträchtigt und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



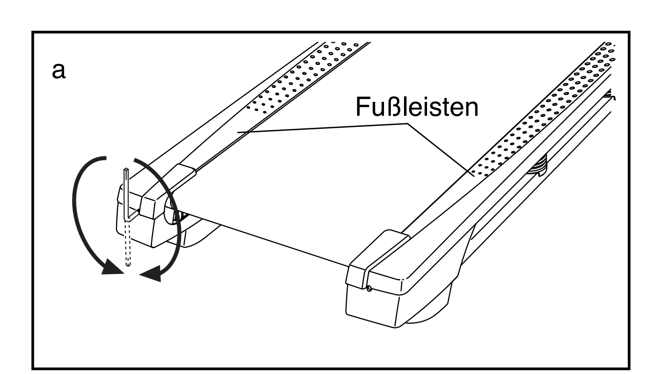
c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht in der Mitte auf

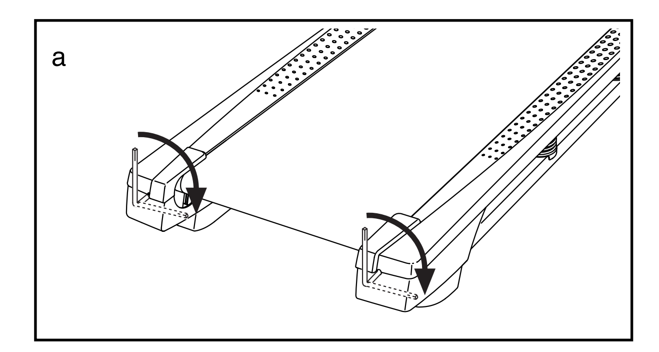
WICHTIG: Das Laufband sollte zentriert zwischen den Fußleisten liegen. Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	155	145	140	130	125	115	♥ (groß)
145	138	130	125	118	110	103	♥ (mittel)
125	120	115	110	105	95	90	♥ (klein)
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert grosse Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmässig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

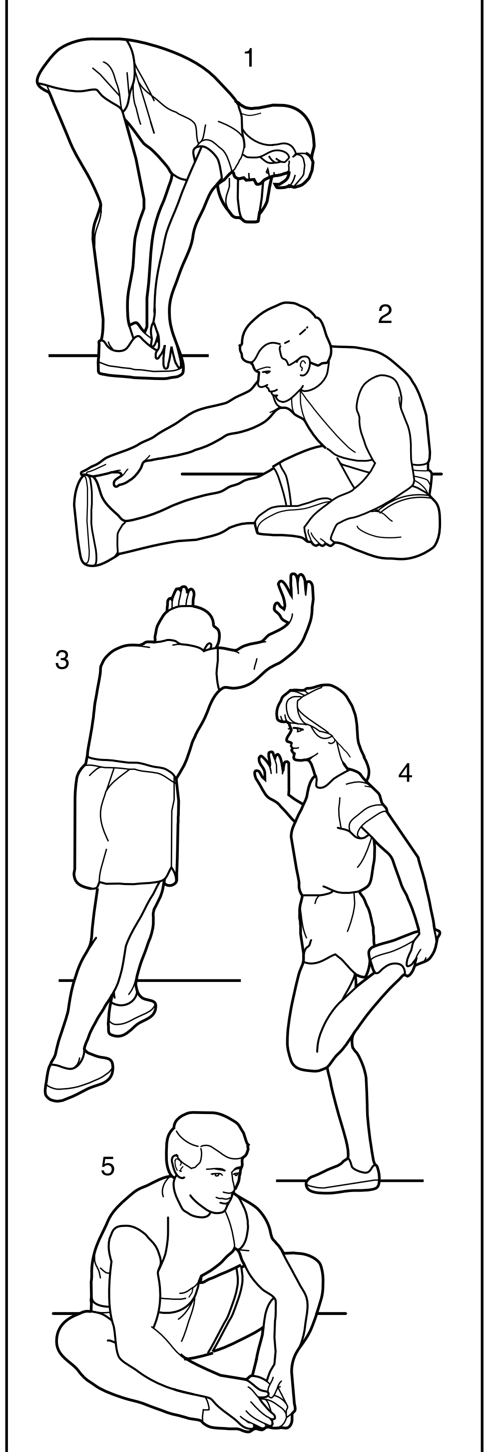
Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmässigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmässigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immmer langsam und wippen Sie dabei nicht.



1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fusssohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

Stellen Sie sich mit einem Fuss vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuss flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fussgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuss. Ziehen Sie die Ferse des Fusses so weit wie möglich ans Gesäss heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fusssohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach aussen schauen. Ziehen Sie die Füsse soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. PETL79714.0 R0314A

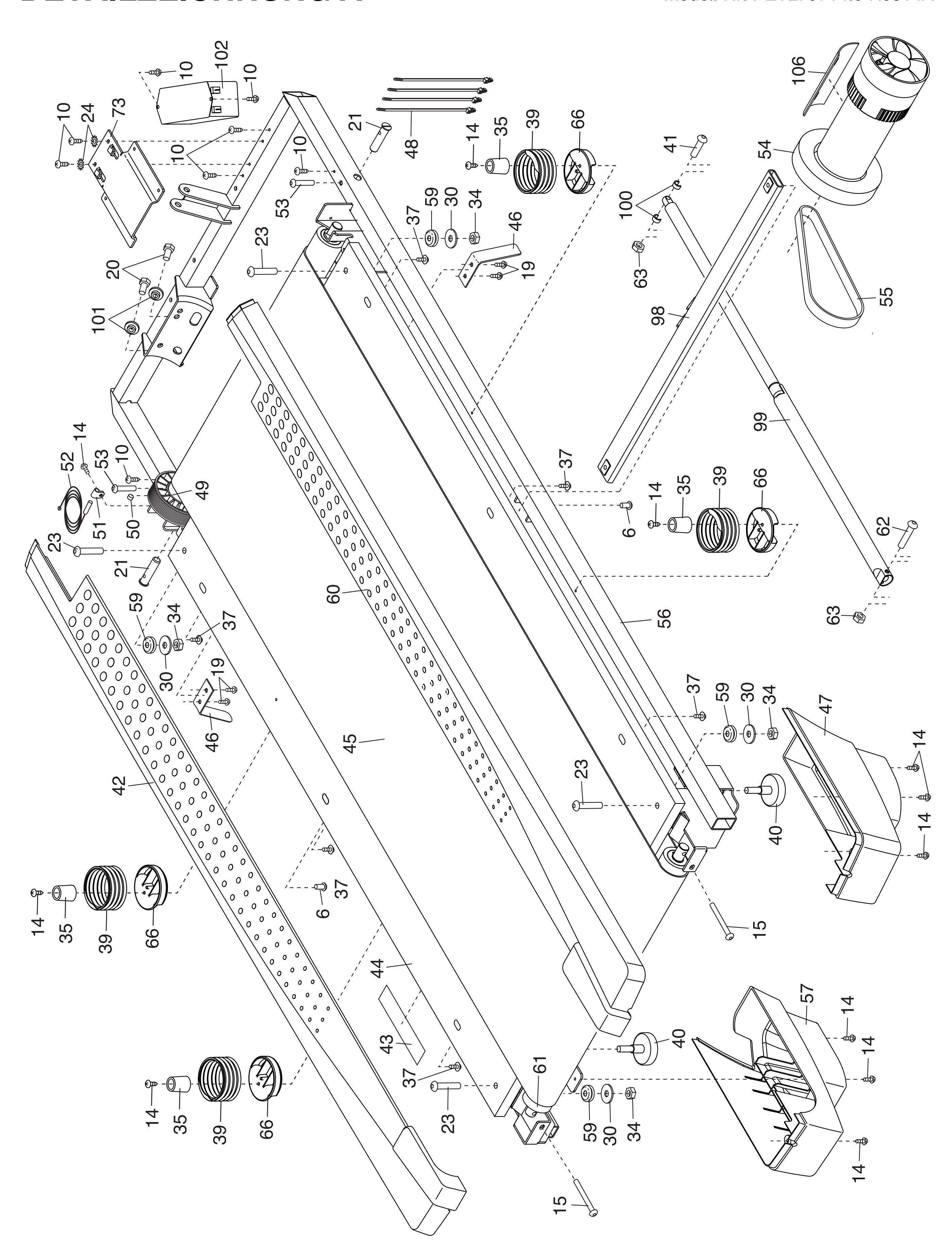
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	8	#8 x 1/2" Schraube
2	4	1/4" x 1/2" Schraube
3	2	Basispolster
4	33	#8 x 3/4" Schraube
5	2	5/16" x 1 1/4" Schraube
6	2	5/16" x 3/4" Schraube
7	6	3/8" x 4" Schraube
8	1	Rechter Haltegriff
9	2	5/16" x 1 3/4" Schraube
10	10	Silberne #8 x 1/2" Schraube
11	8	5/16" Zahnscheibe
12	4	#8 x 1" Bohrschraube
13	6	3/8" Zahnscheibe
14	11	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube
15	2	1/4" x 2 1/2" Schraube
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
17	2	3/8" x 1 1/2" Radbolzen
18	1	Rahmen der Konsole
19	4	#8 x 7/16" Schraube
20	2	5/16" Motorschraube
21	2	3/8" Stift
22	2	3/8" x 1" Bolzen
23	4	5/16" x 1 3/4" Ansatzbolzen
24	2	#8 Zahnscheibe
25	4	#8 x 1" Schraube
26	4	1/4" Zahnscheibe
27	1	Rechte Ablage
28	4	5/16" x 2 1/4" Schraube
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantkopfbolzen
30	4	Flache 5/16" Scheibe
31	1	Rechte Haltegriffabdeckung
32	2	Neigungsmotorenabstandhalter
33	6	3/8" Kontermutter
34	4	5/16" Mutter
35	4	Kleiner Polster
36	1	Linke Ablage
37	6	#8 x 5/8" Schraube
38	2	Rad
39	4	Isolator
40	2	Hinterer Fuß
41	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen
42	1	Linke Fußleiste
43	1	Vorsicht-Aufkleber
44	1	Laufplattform
45	1	Laufband
46	2	Bandführung
47	1	Rechter, hinterer Fuß
48	4	Kabelbefestigung
49	1	Antriebsrolle/Rolle
50	1	Magnet
51	1	Membranenschalterklipp
52	1	Membranenschalter
53	2	1/4" x 1 1/4" Schraube
54	1	Antriebsmotor
55	1	Motorriemen
56	1	Rahmen
57	1	Linker, hinterer Fuß
58	1	Konsolen-Masseleiter
59	4	Gummipolster
60	1	Rechte Fußleiste
61	1	Leerlaufolle
62	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen mit Ansatzschaft
63	2	5/16" Mutter
64	1	Konsolenbasis
65	1	Motorhaube
66	4	Federungsunterlage
67	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
68	5	Haubenklipp
69	1	Neigungsmotor
70	1	Neigungsrahmen
71	2	Rahmen-Abstandshalter
72	1	Steuerung
73	1	Steuerungsplatte
74	2	Basiskappe
75	1	Netzschalter
76	1	Netzkabel
77	1	Dichtung
78	1	Bodenschale
79	1	Linker Haltegriff
80	1	Konsole
81	1	Pfostendraht
82	1	Linke Basisabdeckung
83	1	Rechte Basisabdeckung
84	1	Rechter Haltegriff
85	1	Linker Haltegriff
86	2	Kabelbefestigung
87	1	Linke Haltegriffabdeckung
88	1	Schlüssel/Klipp
89	1	Linker Pfosten
90	1	Rechter Pfosten
91	2	Warnungsaufkleber
92	2	Konsolenklemme
93	1	Linke Pulsstange
94	1	Basis
95	1	Linke Pulsabdeckung

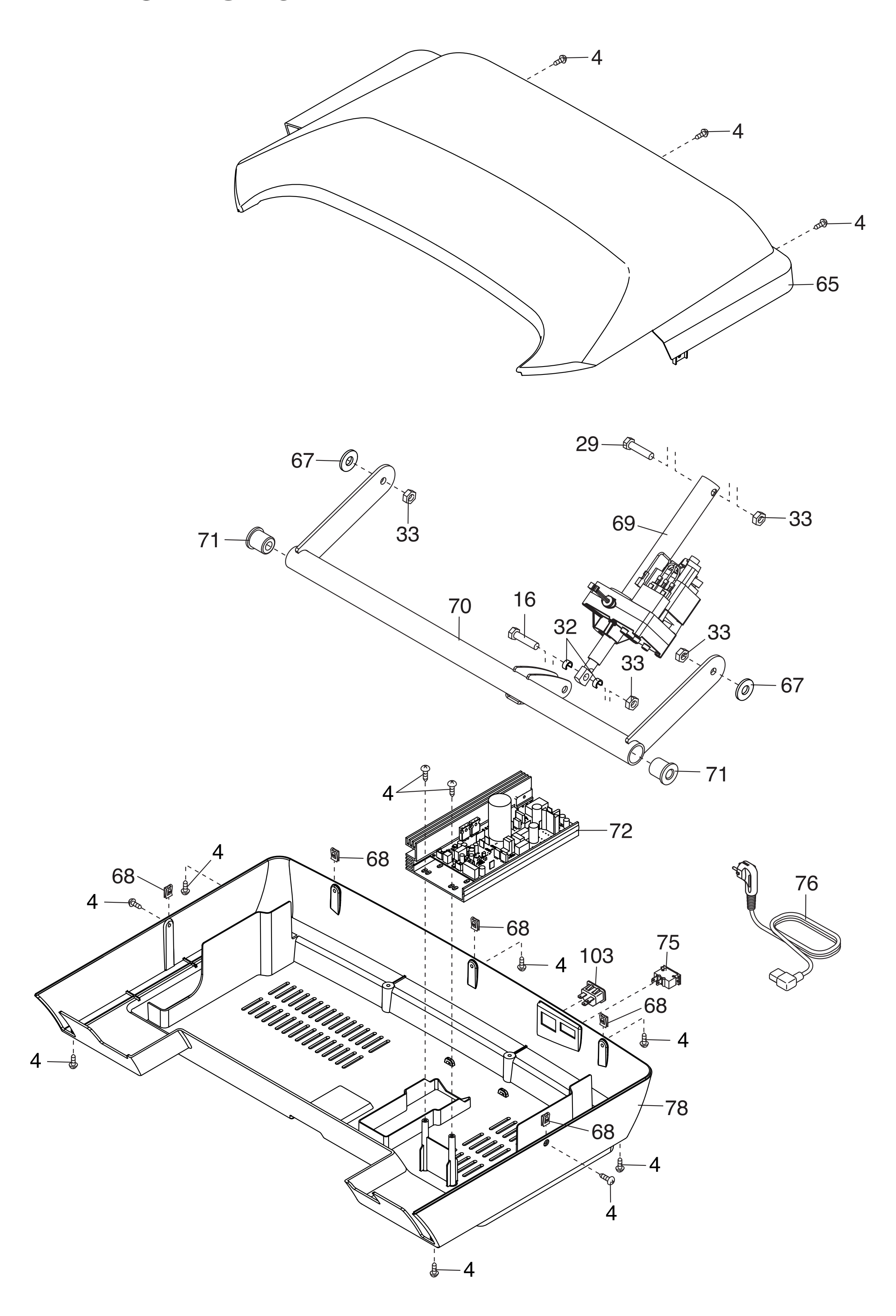
Nr.	Anzahl	Beschreibung
96	1	Rechte Pulsstange
97	1	Rechte Pulsabdeckung
98	1	Verriegelungs-querstange
99	1	Lagerungssperre
100	2	Riegelabstandhalter
101	2	Motorbuchse
102	1	Filter
103	1	Steckdose
104	2	Basispolster-Abstandhalter
105	1	Ferrit-Klemme
106	1	Motorenisolator
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. PETL79714.0 R0314A

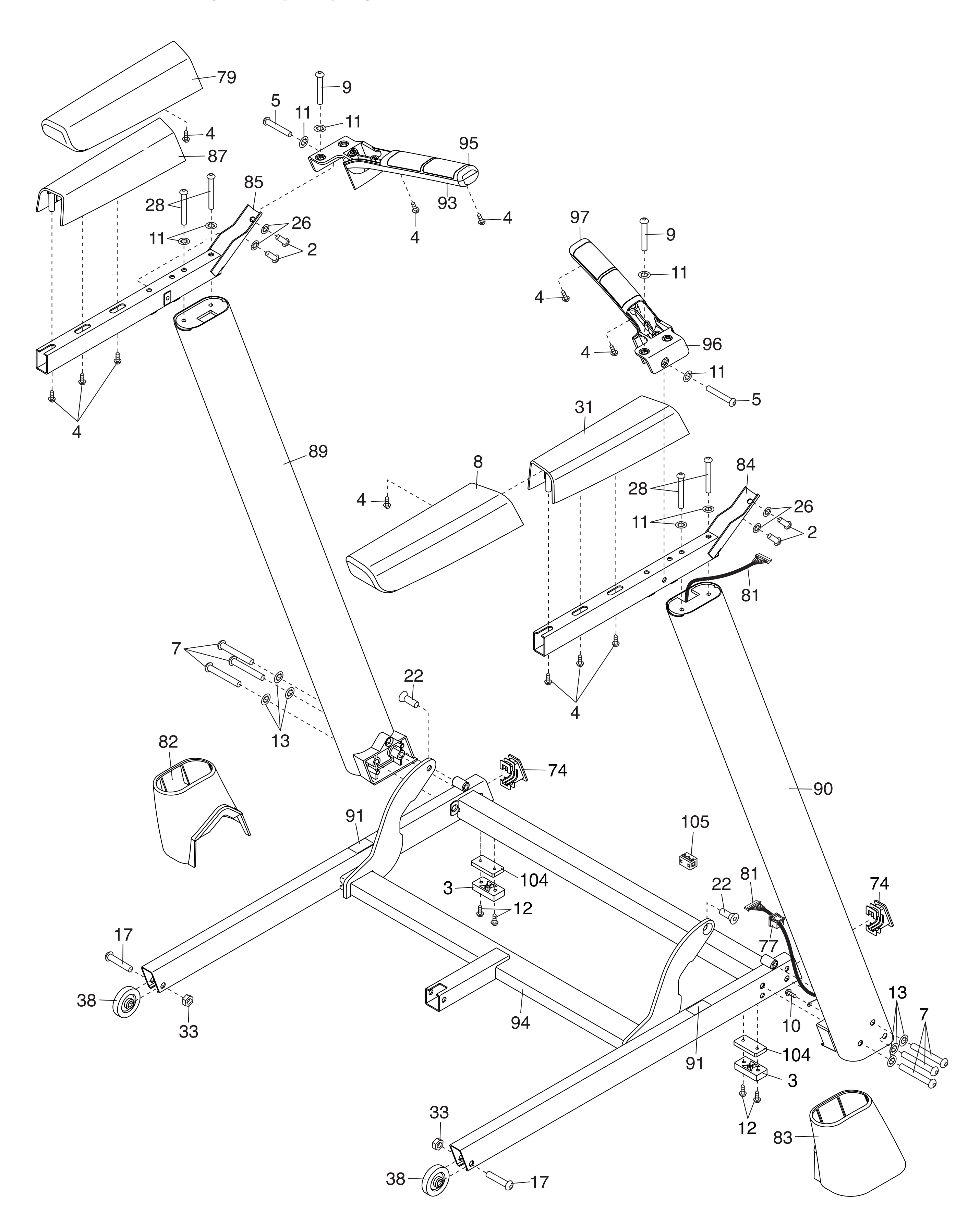




4
4
4
65
29
67
33
69
33
71
70
16
32
33
33
67
71
4
72
4
68
68
4
68
76
4
68
75
4
103
68
4
4
78
68
4
4
4

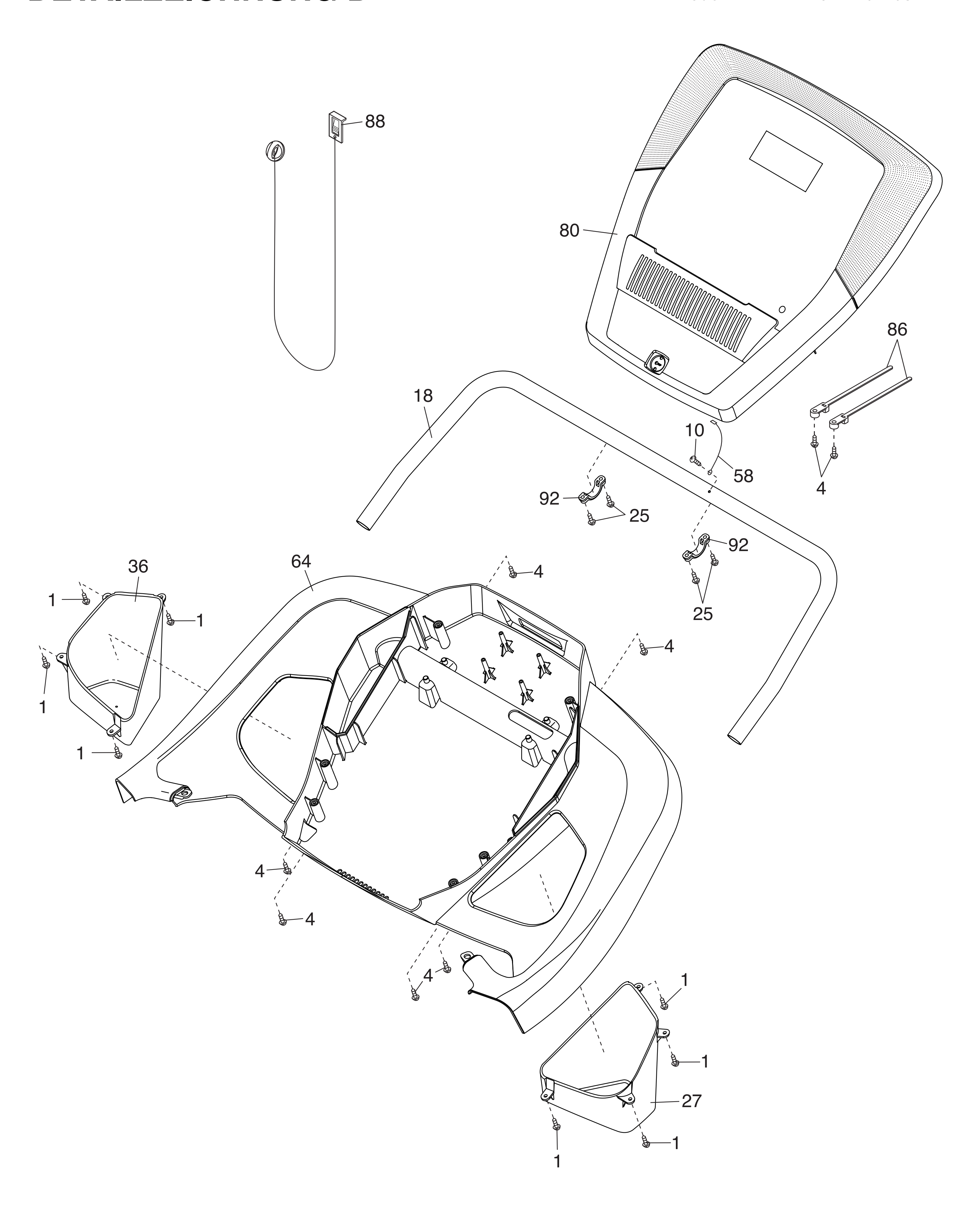
DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. PETL79714.0 R0314A



DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. PETL79714.0 R0314A



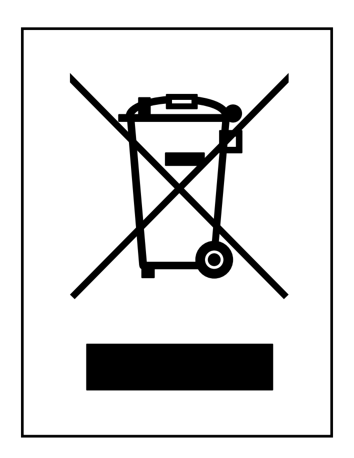
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäss gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 355102 R0314A